

VOZES DIVERSAS

DIFERENTES SABERES



SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXX SIC

15 A 19
OUTUBRO
CAMPUS DO VALE



EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA AMPLITUDE DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS

Tamara Giuliana Sitta

Orientadora: Aline Nogueira Haas

Introdução: Um elevado grau de turnout é desejado por muitos bailarinos, pois possibilita uma eficiente transferência de peso, permite uma excelente extensão e controle e reduz o risco de lesões, quando usado corretamente. O condicionamento físico de bailarinos é trabalhado e adquirido por meio de vários tipos de treinamento, dentre os quais, destaca-se o Método Pilates.

Métodos: A amostra foi composta por 22 bailarinas (12±2 anos), que praticam aulas de ballet clássico em média 3,5 vezes na semana. A mesma foi dividida em dois grupos: intervenção (n=10) e controle (n=12). O grupo intervenção (GI) participou de aulas de Mat Pilates (exercícios no solo) duas vezes por semana, totalizando 24 sessões, acrescentando essa prática na sua rotina semanal de aulas de ballet clássico. O grupo controle (GC) manteve sua rotina semanal de aulas de ballet clássico, totalizando 24 aulas. Para verificar a amplitude do turnout, foram aplicados testes em ambos os grupos, antes (pré-teste) e após (pós-teste) o período de intervenção. Os testes realizados foram: turnout passivo, rotação externa do quadril passiva e ativa, torção tibial passiva, todos com uso do goniômetro; turnout funcional ativo e dinâmico, com uso do papel pardo; e, turnout ativo com uso do instrumento Functional Footprint®. O teste ANOVA com delineamento misto foi utilizado para detectar se ocorreu diferença estatística significativa antes e depois dos testes. O valor de significância adotado foi de $p < 0.05$. Esta pesquisa segue os preceitos éticos da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Objetivo: Verificar o efeito de um programa de treinamento do Método Pilates sobre a amplitude do turnout de jovens bailarinas clássicas.

Resultados: Ocorreu diferença estatística no fator tempo (pré e pós intervenção) na Rotação Externa Passiva e Ativa do Quadril, Torção Tibial e Turnout funcional dinâmico. Entretanto, não houve diferença estatística entre os grupos. Foi encontrada diferença estatística no teste de Turnout funcional ativo somente no fator grupo (entre os grupos). Não foi encontrada diferença estatística no fator grupo (entre os grupos) e no fator tempo (intra grupos) no teste de Turnout Passivo e Turnout Ativo com uso do Functional Footprint®. Esses resultados indicam que o turnout das bailarinas do GI foi alterado após as 24 sessões de Mat Pilates, uma vez que todas as variáveis analisadas tiveram um aumento de amplitude. No entanto, este resultado também ocorreu para o GC em cinco das sete variáveis analisadas, sugerindo que somente a prática do ballet clássico também tem efeito sobre o turnout.

Conclusão: O Método Pilates pode se apresentar como uma ferramenta eficiente não só no aperfeiçoamento do turnout, mas também no despertar de um corpo mais integralmente organizado, livre de tensões desnecessárias, e que permita um máximo aproveitamento da capacidade de trabalho.

Referências:

- ACHCAR, D. Balé: uma arte. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.
AHEARN, E. L. The Pilates method and ballet technique: Applications in the dance studio. *Journal of Dance Education*. v. 6, n. 3, 2006, p. 92-99, 2006.
ALBUQUERQUE, I. C. A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino / intérprete contemporâneo: a (in) formação de um corpo cênico. *Diálogos Possíveis*. v. 5, n. 1, p. 141-160, 2006.
BERGERON, C. S.; ARMSTRONG, C. L.; BOUCHER, T. M.; HANIK, K. B.; GREENWOOD, M. Effectiveness of Rotator Discs on Functional Turnout of College Ballet Dancers. *National Dance Society Journal*. v. 1, n. 1, p. 18-24, 2016.
BERGERON, C. S.; GREENWOOD, M.; SMITH, T.; WYON, M. Pilates Training for Dancers: A Systematic Review. *National Dance Society Journal*. v. 2, n. 1, p. 66-77, 2017.

